

Corriere della Sera

30/05/2018

I grassi dell'olio d'oliva aiutano a limitare l'eccesso di zuccheri

Ridurre il consumo di saturi è opportuno, ma se i grassi a cui si rinuncia si sostituiscono con carboidrati raffinati e zuccheri semplici cuore e vasi non ringraziano

di Alice Vigna



L'olio extravergine d'oliva come una pillola anticolesterolo. Perché rimpiazzare cibi troppo ricchi di grassi saturi con alimenti che invece abbondano di grassi mono- e polinsaturi può ridurre il colesterolo, tanto quanto i farmaci. Lo sottolinea una raccomandazione dell'American Heart Association, pubblicata su *Circulation*. Gli esperti si sono riuniti per fare il punto sulla questione grassi saturi, a periodi alterni finiti sotto i riflettori perché dannosi per le arterie, con l'obiettivo di rivalutare tutti gli studi condotti per arrivare a una sintesi imparziale. Il risultato conferma innanzitutto il consiglio di limitare i grassi saturi, che in eccesso possono davvero far male. «Molte ricerche hanno evidenziato che troppi grassi saturi nella dieta aumentano il colesterolo "cattivo" LDL peggiorando lo stato delle arterie, favorendo la comparsa di aterosclerosi e quindi aumentando il rischio di infarto e ictus», spiega Frank Sacks, coordinatore del documento e docente di prevenzione cardiovascolare ad Harvard.

Il 10 per cento delle calorie giornaliere

Mettere al bando del tutto i grassi che si trovano nei prodotti di derivazione animale (dalla carne, ai latticini non magri) o negli oli vegetali come quello di palma però non è la soluzione giusta, innanzitutto perché una piccola «dose» è consentita: il consumo di grassi saturi può arrivare al 10 per cento delle calorie giornaliere, scendendo intorno al 7 per cento nelle persone a rischio perché già colpite da malattie cardiovascolari o affette da patologie metaboliche come il diabete. L'altro motivo per cui i grassi saturi in minima quantità non fanno male è che concorrono alla quota del 25-30 per cento di calorie da grassi, che servono ogni giorno al nostro organismo per funzionare correttamente: la fobia che spinge al più completo *fat-free*, insomma, non è giustificata.

Rimpiazzare i saturi con mono e polinsaturi

Come sottolinea il documento americano, infatti, la salute si gioca sulle scelte: ridurre il consumo di saturi è opportuno, ma se i grassi a cui si rinuncia si sostituiscono con carboidrati raffinati e zuccheri semplici cuore e vasi non ringraziano, anzi può essere pure peggio. «Gli studi mostrano che l'opzione vincente è rimpiazzare i saturi con mono e polinsaturi che si trovano in vari oli vegetali, dall'olio d'oliva prevalentemente ricco di monoinsaturi a quelli di soia o di mais che abbondano in polinsaturi - dice Sacks -. Questo riduce la probabilità di malattie cardiovascolari di circa il 30 per cento, un effetto analogo a quello che si può ottenere con farmaci come le statine: il dato si è verificato sia attraverso sperimentazioni cliniche controllate, sia tramite studi prospettici osservazionali in diverse popolazioni, perciò significa che è solido e veritiero».

29 maggio 2018 (modifica il 29 maggio 2018 | 18:39)

© RIPRODUZIONE RISERVATA